

タラのムニエル

バター風味と塩味が、タラの繊細な旨みによく合います



カロリー
146kcal
(1人分)

クイックレシピ
約10分

定番メニュー
おすすめ献立付

材料 (4人分)

真ダラ(切り身) 4切れ
塩・コショウ 少々
小麦粉 適量
バター 15g

作り方

1

真ダラに塩・コショウで下味をつけ、小麦粉を全体にまぶす。(小麦粉がついていない部分がないように、丁寧にまぶしてください)



2

フライパンにバターを熱し、1の真ダラを、盛りつけるときに表になる方を下にして中強火で焼く。



3

こんがり色付いたら、ひっくり返して中強火で焼く。



4

反対面にも焼き色がついたら蓋をして中火で2分位蒸し焼きにする。(薄めの身なら蒸し焼きは省いてOK。カリッと仕上がります)



5

蓋をとって水分が出ていたら、再度中強火で水分を飛ばすように焼く。

ワンポイントアドバイス

- ムニエルを焼くとき、何度もひっくり返すのはNG。身崩れしやすくなってしまいますので、(盛りつけたときの)表面から焼いて、一度ひっくり返して焼きあげます。
- 甘塩の切り身を使う場合の下味はコショウだけで良いですよ。

栄養価

真ダラは低脂肪低カロリー。バターで焼くムニエルにも使いやすい魚です。

おすすめ献立

タラは脂肪分が少ないので、調理法はもちろん付け合わせや副菜にも油分を取り入れやすいです。淡色野菜と緑黄色野菜、海藻類などを、どっさり&バランス良く組み合わせて下さいね。

- ・ごはん
- ・真ダラのムニエル…付け合わせは、こぶきいも・いんげんのソテー・プチトマト・レモン
- ・海藻サラダ…ノンオイルドレッシングで
- ・野菜とベーコンのコンソメスープ…野菜は、ほうれん草・かぶ・ねぎ

タラの身は柔らかいので、歯応えのある野菜や海藻類を付け合わせや副菜に使うとメリハリがつき、咀嚼の回数が増えるため、低カロリーで満腹感を得やすいですよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。